Steigerung des Bewusstseins

Der Mensch ist das,

was er den ganzen Tag denkt.

R.W. Emerson

### Evolution und Selbstmanagement

Wie wir die Natur auch betrachten, unter welchem Vorzeichen und mit welchen Augen, immer erscheint ein Prinzip vor dem Auge unseres Verständnisses:

# Die Erweiterung des Bewusstseins

#### Was heisst das?

Es bedeutet, dass sich das Leben im Menschen selbst bewusst geworden ist und mit dem Leben auch das Denken, das Fühlen und das Handeln. Weil das Bewusstsein im Menschen erwacht, ist er nicht mehr Sklave seiner Triebe, Begierden und Emotionen, sondern gestaltet sein Denken, Fühlen und Handeln aus sich selbst im Lichte der Vernunft.

So sind Denken, Fühlen, Empfinden und Handeln Stufen des Bewusstseins.

Und alles beginnt im Denken und wirkt nach aussen, der Gedanke wird Gefühl, das

Gefühl wird Handeln.

So wirken wir immer von innen nach aussen.

Dies zu verstehen ist die Wurzel des optimalen Selbst-Management.

### Die Psychologie des Selbstmanagements

Sie umfasst im Wesentlichen die Einflussmöglichkeiten des bewussten Menschen auf sich selbst und auf seine Umgebung.

Damit erweitert sie die Möglichkeiten der Selbststeuerung, Selbstbeeinflussung und

Selbstmotivation.

Damit finden wir leichter zu einer guten Disposition, zu erfreulichen zwischenmenschlichen Beziehungen und zu dem Erfolg, der uns zu neuen Erfolgen motiviert.

Eine gute Verfassung zieht Erfolg an sich. Die Ursache ist immer in unserem Inneren, die Wirkung ist im Äusseren. Zuweilen ist die Wirkung sofort sichtbar, manchmal dauert es etwas länger, bis wir konkrete Resultate haben.

Der Grundsatz der Arbeit an uns selbst lautet:

**Negative Ursachen haben negative Wirkungen.**

**Positive Ursachen haben positive Wirkungen.**

Deshalb setzt der Einzelne in Übereinstimmung mit dem Grad seiner inneren Reife positive Ursachen wo immer er kann.

In der inspirierten Literatur lesen wir: "Welche Gedanken, Überzeugungen, Meinungen, Theorien oder Dogmen Sie auch Ihrem Unterbewusstsein einprägen ‑ sie werden sich verwirklichen und als Umweltbedingung, Zustand oder Ereignis in Ihrem Leben Gestalt annehmen".

Ja, unsere Gedanken sind schöpferisch, vielleicht die grösste schöpferische Energie, die der Mensch kennt. Wenn wir bewusster mit dieser Energie umgehen, versetzen wir die Berge unserer Probleme und schaffen neue Weiten positiver Beziehungen und Ereignisse.

|  |  |
| --- | --- |
| **Selbst-Management**von innenGedankenGefühleEmpfindungenHandeln | **Management**nach aussenStrategieTaktikKnow-howFähigkeiten |

#### Die Notwendigkeit des Selbstmanagements

Das Selbstmanagement (SM) umfasst den erfolgreichen Umgang mit sich selbst als Quelle erfolgreichen Verhaltens und Führungsverhaltens. Der Mensch ist sein eigenes Instrument.

Das Instrument muss richtig gestimmt sein, wenn wir darauf spielen wollen. Jeder äussere Erfolg ist im Menschen begründet und zentriert. Äussere Umstände sind nicht nur das Ergebnis des Kräftespiels und der Organisation zwischen und von Individuen, sondern auch ein Spiegel, eine Reflektion der inneren Verfassung der Beteiligten.